



Con doradas, lubinas, corvinas y productos de aquí

Pescados y huerta, *Crianza de Nuestros Mares* apuesta por el origen español en tres recetas para tres pescados

- Platos que se pueden elaborar cualquier momento del verano, sin necesidad de estar horas en la cocina o utilizar herramientas complejas
- Tres propuestas en las que se pone de manifiesto los beneficios de apostar por los productos kilómetro cero a nivel nutricional, medioambiental y social
- El artista Xuso Jones ha participado en una acción en redes sociales para dar a conocer sus elaboraciones sencillas, saludables y ligeras

(04 ago. 2020). Animar a la gente en casa a seguir la **Dieta Mediterránea** realizando platos saludables a diario. Una sencillez que se aplica tanto a la receta como a la búsqueda de sus ingredientes. Pescados de *Crianza de Nuestros Mares* acompañados con las mejores verduras y hortalizas de las huertas locales. Una doble apuesta por el **origen español** para gozar de las máximas garantías de frescura y proximidad, a la vez que apoyamos a nuestro sector primario.

A lo largo del verano, la relajación que acompaña a las vacaciones llega hasta la alimentación. De ahí la importancia de buscar **alternativas sencillas** que no impliquen un **sobreesfuerzo** a los responsables de la cocina doméstica. En este sentido, los pescados de *Crianza de Nuestros Mares* suponen una alternativa ideal, porque hacen posible que podamos disponer de doradas, lubinas y corvinas en su momento óptimo de consumo. Este marchamo de origen nos permite disfrutar de lo mejor del mar con la **garantía añadida del origen nacional**, un plus en confianza al proceder, exclusivamente, de las aguas del mar abierto de las costas españolas.

Apuesta saludable por el producto de proximidad

Con estos productos del mar de proximidad, **Xuso Jones** ha elaborado tres recetas veraniegas **muy fáciles de replicar en casa**, en las que los protagonistas, los **pescados** de crianza,

comparten la escena con las estrellas invitadas, las **hortalizas** cultivadas en nuestro país. Productos de **origen vegetal** tan sencillos de encontrar como los espárragos, tomates, cebollas, alcachofas o pimientos son algunos de los ingredientes con los que el artista y cocinero ha cocinado las doradas, corvinas y lubinas procedentes de las costas españolas. Una cesta de la compra en su mejor momento, para llenar en plato con excelencia tanto nutricional como organoléptica.

En redes sociales

Tanto a través de sus propios canales como en las redes de *Crianza de Nuestros Mares*, Xuso Jones ha animado a los seguidores digitales a ponerse manos a la obra para disfrutar, con toda la familia, de unas recetas ligeras, equilibradas y saludables. Tanto a través de vídeos en directo como a través de mensajes, los perfiles sociales han servido de plataforma para animar al público a incorporar estos platos fáciles y asequibles a su día a día.

Dorada Crianza de Nuestros Mares a la huertana

Ingredientes

3 doradas tamaño ración enteras, ajos, tomates cherry, patatas, cebolla, vino blanco, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.



Elaboración

Comenzamos la receta cortando la cebolla y los tomates cherry. Pelamos además unos dientes de ajo. Reservamos todo. Cortamos la patata, con un corte en rebanada. Pre calentamos el horno a 220°C con calor, arriba y abajo.

En un recipiente de horno, echamos aceite de oliva virgen extra y colocamos una cama generosa de patatas sobre el aceite de oliva. Añadimos después la cebolla cortada anteriormente y los tomates cherry, así como los dientes de ajo. Colocamos tras ello las doradas encima de los ingredientes y salpimentamos todo.

Por encima, agregamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un chorro generoso de vino blanco, para potenciar el sabor de la dorada. En el horno, previamente calentado, metemos el recipiente durante 25 minutos. ¡Listo para servir!

<https://www.crianzadenuestrosmares.com/recetas-de-pescado/dorada/dorada-a-la-huertana-por-xuso-jones/>

Lubina Crianza de Nuestros Mares a la sal

Ingredientes

3 lubinas tamaño ración enteras, sal gorda, espárragos trigueros, aceite de oliva virgen extra, perejil.



Elaboración

Sobre un recipiente de horno, ponemos papel vegetal y añadimos una generosa cama de sal gorda. A continuación, colocamos las lubinas sobre la sal, y las cubrimos totalmente con más sal gorda. Calentamos el horno a 180º con calor arriba y abajo y dejamos la lubina durante 25 minutos para una cocción perfecta.

En una sartén, añadimos un chorrito de aceite, ponemos los espárragos enteros, añadiéndole unas hojitas de perejil. Los hacemos al gusto. Cuando pasen los 25 minutos, sacamos las lubinas del horno y retiraremos, con mucho cuidado, la costra de sal que tienen por encima.

En un plato, separamos los lomos y añadimos los espárragos trigueros ya cocinados. Le ponemos un toque de aceite de oliva virgen extra y ¡a disfrutar!

<https://www.crianzadenuestrosmares.com/recetas-de-pescado/lubina/lubina-a-la-sal-por-xuso-iones/>

Corvina Crianza de Nuestros Mares en arroz meloso y verduras

Ingredientes

2 corvinas troceadas (400g aprox., al gusto), alcachofas, ajos tiernos, pimiento rojo, cebolla, 1 taza de tomate frito, 300g de arroz, 1,3 litros de agua, aceite de oliva virgen extra, ajo, sal.



Elaboración

Comenzamos la receta cortando el pimiento rojo, los dientes de ajo y la cebolla. En una sartén, echamos un chorrito de aceite y agregamos los ingredientes que hemos cortado antes. Añadimos una pizca de sal para que pochen las verduras. Incorporamos los ajetes tiernos y las alcachofas. Mantenemos y agregamos el tomate frito, ¡ya tenemos el sofrito!

Después, añadimos el arroz, un toque de colorante alimentario y, por último, el agua. Lo dejamos hervir a fuego medio-bajo durante 18 minutos. Cuando falten 5 minutos, incorporamos las piezas de corvina para que quede melosa y tierna. ¡A disfrutar!

<https://www.crianzadenuestrosmares.com/recetas-de-pescado/corvina/arroz-con-verduras-y-corvina-por-xuso-iones/>



Nota de Prensa

Más información: ramon.arias@agrfoodmarketing.com - Tlf: 650 39 02 23



[crianzadenuestrosmares](https://www.facebook.com/crianzadenuestrosmares)



[crianzadenuestrosmares](https://www.instagram.com/crianzadenuestrosmares)



YouTube www.youtube.com/channel/UCYGaazvGgtLUkDFBGcz8FpA



www.crianzadenuestrosmares.com



[@Nuestros_Mares](https://twitter.com/Nuestros_Mares)